تحول شخصی

در حال پیمایش
اقیانوس
از آگاهی



Martin Euser

معرفی

در طول اعصار، بسیاری از مردان و زنان خردمند در مورد کیهانی که در آن زندگی می کنیم و نحوه عملکرد ذهن انسان به ما گفته اند.
بسیاری از این خرد توسط بشریت کنونی فراموش شده است.
خوشبختانه برخی از افراد و سازمان ها بخشی از این حکمت را در به اصطلاح حکمت- سنت ها حفظ کرده اند.
وضوح ذهنی که با این خرد همراه است می تواند به بهبودی خود کمک کند و همچنین به بهبود دنیای پر هرج و مرج انسان ها کمک می کند. هدف اصلی این جزوه و نوشته های دیگر من همین است.

هدف من این است که بخشی از این حکمت را به شما ارائه دهم،
خواننده علاقه مند

عصر "من متورم" به سرعت در حال محو شدن است. همکاری در هرج و مرج آینده در جهان به شدت مورد نیاز خواهد بود.

بنابراین، بیایید شروع کنیم.
توجه: نقل قول های موجود در متن از آخرین کتاب الکترونیکی من است، مگر اینکه خلاف آن ذکر شده باشد. آدرس ایمیل من نیز در آنجا یافت می شود.
(also Arabic Transcendence : Martin Euser : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive)

فهرست مطالب

در مورد آگاهی و ذهن

در این جزوه به طور مختصر به قدرت های ذهن انسان می پردازم. همانطور که در کتاب الکترونیکی رایگان خود به طور کامل توضیح می دهم، برای انسان بسیار بیشتر از آنچه در حال حاضر در دنیای آکادمیک تصدیق شده است وجود دارد. بیشتر و بیشتر فیلسوفان این دیدگاه را اتخاذ می کنند که به نظر می رسد آگاهی بخشی اساسی از جهان است. در واقع، به نظر می رسد نوعی میدان انرژی وجود دارد که تمام طبیعت را به هم متصل می کند.

علم ماتریالیستی نمی تواند بسیاری از پدیده های زندگی مانند تجربیات نزدیک به مرگ، تله پاتی و غیره را توضیح دهد.

سنت های حکمت حیات و جوهر را به میدان انرژی فوق الذکر نسبت می دهند. اطلاعات بیشتر در مورد آن در فصل های یک و دو کتاب من "کشف مجدد متعالیه".''

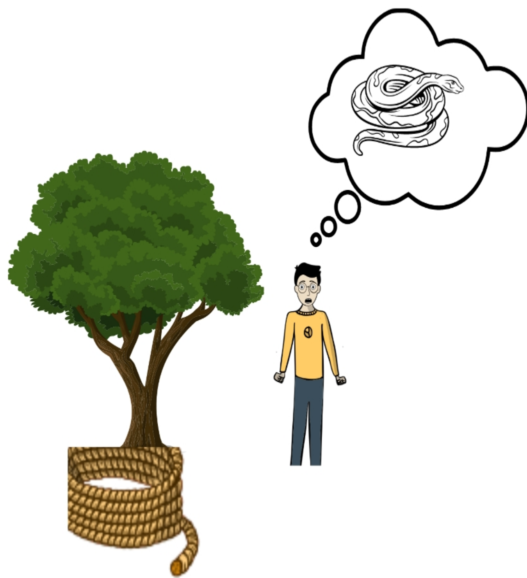
حال، اجازه دهید نگاهی به برخی از جنبه های ذهن خودآگاه بیندازیم.

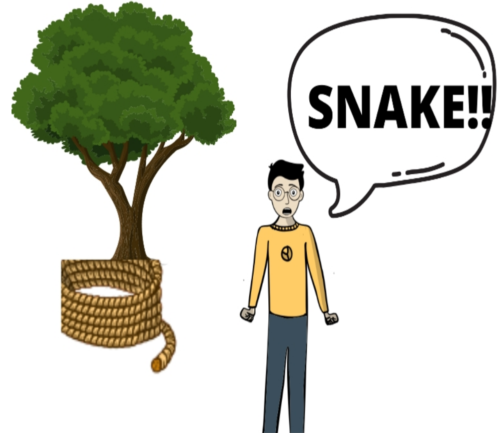
ادراک و باورها

کارتون بعدی یک واقعیت عمیق را در مورد ادراک انسان به تصویر می کشد: ادراک یک فرد با باورهای او رنگ می گیرد.

داستان طناب و مار

(منبع کاریکاتور: صفحه یوتیوب من)




SNAKE!!


HUH??


Its a rope!!



(آیا ذهن باز دارید؟)

.ادراک با باور و احساس رنگ می شود

باورها مانند فیلتری بر روی آگاهی فرد عمل می کنند و بسیاری از اطلاعات ارزشمند را از آگاهی ما مسدود می کنند.

بنابراین، باورها و ارزش های خود را به دقت بررسی کنید. ایده های خود را در مورد جامعه، تحصیل، کار، روابط از کجا به دست آوردید؟ از رسانه ها؟ از مدرسه؟ از پدر و مادر یا دوستانت؟

ارزش ها ما را در افکار و باورهایمان راهنمایی می کنند

تعجب بزرگی نخواهد بود که ارزش‌ها تأثیر زیادی بر زندگی ما داشته» باشند. به هر حال، ارزش ها با توجه به اهمیت موفقیت، داشتن روابط خوب، پول درآوردن، جذاب به نظر رسیدن برای جنس دیگر و همچنین در مسائل اخلاقی و تصمیم گیری های اخلاقی و رشد فضایل نقش متفاوتی دارند. "

ارزش ها ما را در افکار و باورهایمان راهنمایی می کنند

تعجب بزرگی نخواهد بود که ارزش‌ها تأثیر زیادی بر زندگی ما داشته» باشند. به هر حال، ارزش ها با توجه به اهمیت موفقیت، داشتن روابط خوب، پول درآوردن، جذاب به نظر رسیدن برای جنس دیگر و همچنین در مسائل اخلاقی و تصمیم گیری های اخلاقی و رشد فضایل نقش متفاوتی " .دارند

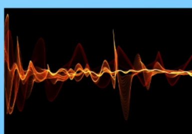
کسی برای چیزها، افراد، دستاوردها ارزش قائل است. ما به» برداشت‌های حسی‌مان معنا می‌دهیم که از طریق سیستم اعتقادی ما «.فیلتر شده‌اند

بنابراین، انسان ها به ندرت دنیا را آنگونه که هست درک می کنند. انگار از لابه لای حجاب، مه نگاه می کنیم. آیا می توانیم کاری در مورد آن انجام دهیم؟

بله، ما می توانیم یاد بگیریم که کار بهتری انجام دهیم. قسمت های بعدی این جزوه به بالا بردن نوک این حجاب اختصاص دارد. اطلاعات بیشتر در مورد .آن در کتاب الکترونیکی رایگان من است

ذهن به عنوان ایستگاه ارسال/دریافت احساسات و افکار

.ذهن انسان را می توان ایستگاه ارسال و دریافت افکار دانست


Not mechanical like this, but biological

.می بینید، افکار "چیزهایی" بسیار عجیب هستند

:این را در نظر بگیرید

مردم می توانند تحت تأثیر افکار قرار بگیرند .

افکار می توانند بسیار پرانرژی باشند و مملو از احساسات شوند .

افکار می توانند تکثیر یا "تولید شوند" (گاهی اوقات "مم" نامیده می شود - ایده هایی که . مانند آتش گسترده می شوند)

تبلیغات و تبلیغات غالباً تأثیر عمیقی بر مردم می گذارد. تکرار بی پایان (با تغییرات) این اثر را . افزایش می دهد. مشاهده آنچه روزنامه ها، تلویزیون و سایر رسانه ها پخش می کنند این .گفته را تایید می کند

افکار غالباً برای خود ویژگی متمایزی دارند .

به این ترتیب آنها تقریباً زنده به نظر می رسند (یا هستند؟). به هر حال افکار چیست؟ .اطلاعات بیشتر در مورد آن در کتاب الکترونیکی من، فصل دوم

فکر، عمل، عادات

سوال: چگونه می توان یک عادت جدید را وارد کرد؟

.این سوال منجر به بررسی چگونگی شکل گیری عادت ها در وهله اول می شود

.عادت ها پس از اعمال مکرر از نوع خاصی شکل می گیرند

.بیایید بگوییم که می‌خواهید بیشتر ورزش کنید، مانند پیاده‌روی

این می تواند بسیار آسان باشد که این را با لحظه ای که به فروشگاهی در نزدیکی می روید، مرتبط کنید. به‌جای سوار شدن به ماشین، می‌توانید به‌عنوان مثال، به مغازه بروید و مقداری .مواد غذایی تهیه کنید

وقتی این عمل را چند بار تکرار کنید، تبدیل به یک عادت می شود. همین امر برای لحظاتی که فرد منتظر اتوبوس است صدق می کند: می توان تا ایستگاه اتوبوس بعدی پیاده روی کرد و تمرینات بدنی لازم را انجام داد. یک زمان طبیعی برای انجام برخی تمرینات زمانی است که فرد .از رختخواب بیرون می آید یا بعد از ناهار پیاده روی می کند

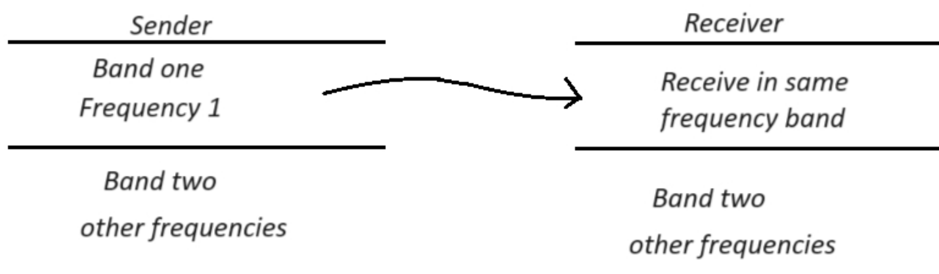
من اخیراً یک کتابچه رایگان از دکتر چاترجی (به یوتیوب مراجعه کنید) در مورد "شش گام برای اصلاح عادات بد" خواندم که شامل صحبت های مثبت با خود و جشن گرفتن هر .مرحله کوچک بهبود عادات است. من آن روش را دوست دارم

آیا می توانید به راه خود فکر کنید که عادت های جدید را به عادت های قدیمی پیوند دهید؟

فرآیند تفکر: ارسال و دریافت افکار

:می توان ارتباط بین افراد را به صورت زیر در نظر گرفت

یک شخص، فرستنده، فکری دارد، سخن می گوید و پیامی را به گیرنده می رساند. گیرنده باید .این پیام را که دارای محتوا، انرژی، لحن خاصی و غیره است رمزگشایی یا تفسیر کند



.اکنون، این ایده از فرکانس و پهنای باند منجر به سوالات بسیار جالبی می شود

:اگر افکار مانند بسته های انرژی هستند که مملو از نیت، احساسات و معنا هستند

با چه خلقی به دیگران نزدیک می شویم؟ .

نیت و عواطف ما چه تأثیری بر دیگران دارد؟ .

آیا ما به صورت سازنده به جامعه کمک می کنیم؟ .

آیا نوعی میدان انرژی در ارتباط با ذهن و افکار وجود دارد؟ .

آیا افکار ما همیشه افکار خودمان هستند یا به سادگی افکاری را از دیگران می گیریم و آنها را . دوباره منتقل می کنیم؟

:و آخرین، اما نه کم اهمیت ترین

آیا افکار عاری از عواقب هستند؟ .

همانطور که می بینید، سوالات زیادی در اینجا وجود دارد. بسیاری از این موارد در کتاب .الکترونیکی رایگان من، فصل دوم مورد بحث قرار گرفته است

آنچه در اینجا خواهم گفت این است که فضایل مهم هستند. این ما را به ایده هایی از .رواقییسم هدایت می کند

رواقی گری

امپراطور فیلسوف مارکوس اورلیوس در "تفکرات" خود می گوید

که

."زندگی شما چیزی است که افکار شما از آن می سازند"

(نقل از آخرین کتاب الکترونیکی من است و ممکن است کمی ویرایش شود)

این حقیقت مبتنی بر این واقعیت است که در پشت هر عمل آگاهانه یک فکر مربوطه" وجود دارد و این واقعیت که یک عمل تکراری تبدیل به یک عادت می شود. عادات شخصیت ما، یعنی الگوی زندگی ما را تشکیل می دهند. بررسی انتقادی از فکر خودمان - زندگی درک این حقایق را به دست خواهد داد. از این نتیجه به این نتیجه می رسد که تغییر عادات فکری ما منجر به تغییراتی در شخصیت ما می شود! البته ".ما باید این ایده تغییر عادات فکری خود را تمرین کنیم

:بر اساس رواقی گری، ویژگی های خوب ذهن عبارتند از

خرد، شجاعت، اعتدال، و عدالت

:Daily Stoic نقل قول از

حکمت عبارت است از مهار آنچه که فلسفه می آموزد و سپس آن را در دنیای» ".واقعی به کار می گیرد. همانطور که سنکا می گوید، "کار می کند نه کلمات

تغییر الگوی تفکر

با در نظر گرفتن پاراگراف های فوق، چگونه باید اقدام کنیم تا برخی از عادات فکری خود را تغییر دهیم؟

جهت تغییر باید به سمت افکار غیرشخصی و از خودگذشته باشد [حالا» .اینجا یک ایده است، برای تغییر!]

نمونه های بزرگی در تاریخ وجود دارد از مردان و زنانی که خود را فراموش کردند، به نفع همه کار کردند، با جزم گرایی، منافع گروهی و بی عدالتی مبارزه کردند، آثار هنری بزرگی خلق کردند و غیره. اینها بنیانگذاران واقعی تمدن ها بودند! آنها می توانند نمونه های ما باشند."

در واقع، و برای اینکه این موضوع کمی روشن تر شود، باید توجه خود را به جنبه های دست کم گرفته شده انسان معطوف کنیم که به آنها تخیل و آرزوهای برتر می گویند.

اما ابتدا یک یادداشت در مورد نحوه برخورد با افکار منفی. با اینها نباید مبارزه کرد، بلکه باید با پذیرش آنچه که در واقعیت در ذهن ظاهر می شود، تجربه کرد. مبارزه با این افکار فقط آنها را تغذیه می کند و آنها را قوی تر می کند. آن افکار را مشاهده کنید و ببینید که آیا می توانید یک فکر مخالف ایجاد کنید که افکار منفی را خنثی کند. سعی کنید از نظر ذهنی خود را به جای افرادی قرار دهید که منفی بافی شما به سمت آنها هدایت می شود. همدلی خود را نسبت به دیگران و خودتان توسعه دهید.

این باید برای افراد نسبتاً سالم به خوبی کار کند.

برخی دیگر ممکن است به نوعی درمان برای حل مشکلات حل نشده نیاز داشته باشند.

توجه: موارد فوق در مورد تعصبات شخصی صدق می کند، نه در مورد خشم موجه نسبت به خصلت های متعدد سیستم سیاسی-مالی-اقتصادی فعلی ما. از این نوع خشم می توان برای ایجاد تغییرات به طور سازنده استفاده کرد.

استفاده از تخیل و آرزوهای بلند

از کتاب من (فصل دوم): "تنها کاری که برای تغییر الگوی تفکر باید انجام دهید این است که از نیروهای خلاقی که در درون شما هستند استفاده

کنید. تکنیک ساده است: با ایجاد تصویری از قدرت تخیل خود استفاده "!کنید. می خواهی باشی

تکنیک به شرح زیر است: شما باید تصویری از خودتان بسازید که چگونه" می خواهید باشید و این تصویر را کامل کنید. این تصویر ایده آل متناسب با رشد درک شما از زندگی رشد و اصلاح خواهد شد. شما با مشکلاتی روبرو خواهید شد، بدون شک در این مورد، زیرا در حالت های قدیمی تفکر و عمل، عودهایی را تجربه خواهید کرد. این باید محرکی باشد برای تداوم در تغییر عادات تفکر و تغییر کیفیت افکار به سمت طبیعت «.هماهنگ‌تر

ایده این است که لایه های عمیق تر خود را بشناسید. ارتباط خود را با جهان احساس کنید! استعدادها و آرزوهای شما چیست؟ از کدام یک می توانید برای کمک به دنیای سالم تر استفاده کنید؟ در مورد اینکه سهم شما می تواند چه باشد، ایده هایی دریافت خواهید کرد. بگذارید اینها بدون تلاش در پشت ذهن شما بچرخند. به تدریج، برخی از تصاویر .ظاهر می شود

بنابراین، هنگامی که این تصویر ظاهر شد، از اینکه عالی فکر کنید .نترسید

مرحله بعدی، عینی سازی تدریجی این تصویر/ایده خواهد بود. برای .روشن شدن این رویه چند مثال می زنم

.مثال: شما می خواهید به صلح جهانی کمک کنید

.این یک چیز بزرگ است. بنابراین، باید به قطعات کوچکتر تقسیم شود

اول: ما شروع یک پروژه صلح را تصور می کنیم. حالا، آن چه می تواند باشد؟

:می توان به این فکر کرد

- سازمان هایی که در این راستا کار می کنند
- آموزش، کارگاه های آموزشی، جمع آوری سرمایه و غیره.
- ارائه سخنرانی یا یافتن دیگران برای انجام این کار
- انجام تحقیق در مورد آنچه قبلاً به عنوان پروژه وجود دارد (جمع آوری اطلاعات، شبکه با دیگران)

این را می توان در مراحل مشخص و عملی، مانند: تهیه مواد برای دوره ها، آموزش معلمان، رویکرد مدارس به منظور گنجاندن این مواد در دروس، بیشتر توضیح داد. و غیره.

این روش تقریباً برای هر ایده بزرگی قابل استفاده است.

چند ایده دیگر:

- کمک به حفاظت از طبیعت
- توسعه یک اکو فلسفه
- تغییر سیستم پولی در این دنیا (به عنوان مثال، معرفی پول محلی، شاید ارزهای دیجیتال)

لیست بی پایان است!

Society 4.0 ابتکاری که من به ویژه دوست دارم است

شناسایی

یکی آن چیزی است که فرد خود را با آن یکی می داند. در مورد خود به" عنوان مرد یا زنی فکر کنید که قادر به درک پیشینه زندگی و قادر به تحقق آرمان های عالی در زندگی عملی است."

اگر روی آرمان والایی متمرکز شود که هدفش سعادت بشریت است،» می‌توان بدون هیچ خطری از نیروی افکار استفاده کرد. آرمان برادری انسانی یک نمونه شناخته شده است. همکاری به جای رقابت و مبارزه. در مورد این ایده‌آل به تفصیل فکر کنید و با جایگزین کردن آنها با بلوک‌های سازنده مثبت (افکار) همه عناصری را که با این ایده در تضاد هستند از بین ببرید.«

این فراتر از متون ساده خودیاری است.

روشی را که در بالا در مورد تقسیم ایده ها به مراحل کوچکتر توضیح دادم، به خاطر بسپارید.

این افکار ذهن بسیاری را تحت تأثیر قرار می دهد و نیروی محرکه ای برای تغییر شرایط در این جهان ایجاد می کند. برای رسیدن به این هدف، تفکر مداوم و هدفمند ضروری است. با تمرین از خودگذشتگی و خودفراموشی، انسان راه‌های مؤثری برای کمک به دیگران برای کمک به خود نیز خواهد دید. بسیاری از مردم، اما نه به اندازه کافی، در حال انجام این نوع کارها برای مدت طولانی است. آیا می‌خواهی به آنها بپیوندی؟»

کدام تعهد را می خواهید بپذیرید؟

"خلاصه ای از تمرینات، برگرفته از کتاب من "کشف مجدد تعالی

تکنیک‌ها و شیوه‌هایی که در این کتابچه توضیح می‌دهم به کسانی که به دنبال دریافت تصویر واضح‌تری از موقعیتی که در آن قرار دارند و وضعیت جهانی امور در این برهه از تاریخ کمک می‌کند. این یک طرح سریع ثروتمند شدن و شادی نیست، که تعداد زیادی از آن در حال حاضر وجود دارد. این خود کوچک یا شخصیت من نیست که مرکزی است که همه چیز حول آن می چرخد، بلکه دنیای بزرگتری است که در آن تعبیه شده است که باید مهم باشد. همدلی کیفیتی است که در دنیای ما به شدت .مورد نیاز است

تمرین: گرفتن دیدگاه های متعدد

یکی از تمرین‌هایی که می‌تواند در این زمینه بسیار مفید باشد، تمرین گرفتن چندین دیدگاه است: یاد بگیرید موقعیت‌ها را از چندین زاویه یا منظر ببینید. این حساسیت زمینه فرد را گسترش می دهد و درک بهتری از ایده ها و رفتارهای افراد دیگر را ممکن می سازد. اگر کسی بتواند خود را در جایگاه شخص دیگری قرار دهد که دیدگاهی مخالف با شما دارد، ممکن است چیزهای زیادی یاد بگیرد. همچنین می توان با در نظر گرفتن استدلال هایی که به نفع چنین دیدگاهی است، دفاع از چنین دیدگاه مخالفی .را تمرین کرد. نکته در دستیابی به تفکر ظریف است

ورزش
یک تکنیک ساده برای خنثی کردن افکار منفی

اکنون، اگر بخواهیم با عیب های شخصیتی خود مبارزه کنیم، هیچ موفقیتی کسب .نخواهیم کرد

چرا که نه؟ این به این دلیل است که ما با مبارزه افکار خود را که موجودات زنده هستند" تغذیه می کنیم. بنابراین آنها به جای اینکه از گرسنگی بمیرند قوی تر می شوند. به جای مبارزه، باید افکار ناخواسته را فراموش کنیم، بگذاریم بمیرند. برای این ما نیاز داریم که این .افکار را بشناسیم و با فکر کردن به یک فکر مخالف و مثبت به آنها انگیزه مثبت بدهیم

با اندیشیدن و عمل بر اساس این فکر مثبت، ما بر تأثیرات افکار منفی غلبه می کنیم، از تعادل خارج می کنیم. با پافشاری در این عمل می‌توانیم کیفیت افکار را تغییر دهیم و همچنین قوه تفکر خود را در فرکانس‌های دیگر، نوع‌دوستانه‌تر، معنوی‌تر، مثبت‌تر و غیره .عمل کنیم

پس از مدتی تمرین، دیگر این افکار منفی را دریافت نخواهیم کرد (ممکن است متوجه آنها شویم یا مشاهده کنیم اما اجازه ندهیم که ما را ناراحت کنند). من در اینجا خود را به

افراد نسبتاً سالم خطاب می کنم. دیگران ممکن است به روان درمانی نیاز داشته باشند تا بر یکپارچگی و جهت گیری مثبت نسبت به زندگی تأثیر بگذارند.

توجه: موارد فوق در مورد تعصبات شخصی صدق می کند، نه در مورد خشم موجه نسبت به بسیاری از خصلت های سیستم سیاسی-مالی-اقتصادی فعلی ما که بسیاری از مردم را در سراسر جهان ویران می کند. این خشم می تواند به عنوان یک نیروی محرک برای کمک به تغییر سیستم از پایین به بالا استفاده شود.

ورزش:
مشاهده جریان آگاهی

«برای بررسی ماهیت افکار به عنوان موجودات پرانرژی، توصیه می‌شود که خود را بیشتر شاهد افکار بدانیم تا آفریننده افکار. خود را به عنوان بخشی از میدان انرژی واحد در نظر بگیرید که اساس تجلی است. این کار باعث می‌شود که راحت‌تر وارد حالت شاهد افکار شوید.»

«یک تمرین خوب برای یادگیری تشخیص اینکه افکارتان به طور طبیعی در چه مسیری جریان دارند، مشاهده جریان افکارتان در لحظاتی قبل از به خواب رفتن است. فقط به عنوان شاهد (در این تمرین) مشاهده کنید. شما می توانید یاد بگیرید که کیفیت یا ویژگی این افکار را تشخیص دهید و جنبه های مختلف تفکر را تشخیص دهید.

این در روند درک بهتر خود مفید خواهد بود.

همچنین می توانید این تمرین را در یک لحظه آرام از روز انجام دهید. اگر آنچه را که می بینید دوست ندارید، می توانید از روش های قسمت اول این جزوه برای تغییر الگوی فکری خود استفاده کنید.

تمرین فیثاغورث

یک تمرین مفید که گاهی به فیثاغورس نسبت داده می‌شود، شامل نگاه کردن» به گذشته، ارزیابی وقایع روز زمانی است که به رختخواب می‌روید. از خود بپرسید: "این روز چه کار کردم؟"، "آیا همانطور که برنامه ریزی کرده بودم انجام دادم؟"، "از این روز چه آموختم؟"، "چه کارهایی را می توانم بهتر انجام دهم؟"، "آیا آسیب و (اگر چنین است، "چگونه می توانم آن را اصلاح کنم"؟) "Somebody" دیدم؟ غیره. این برای کنار آمدن با امور دنیا بسیار مفید است و به شما کمک می کند تا از خواب عمیق سود بیشتری ببرید زیرا قبلاً برخی از استرس ها و فشارهای ناشی از خواب را "پردازش" کرده اید. روز البته این تمرین باید با نگرش صمیمانه «.انجام شود

ورزش:

تغییر الگوی تفکر (عادات تفکر)

کنترل جریان فکر

دلیل لزوم کنترل بر زندگی فکری خود تا کنون روشن خواهد شد: با» کنترل افکاری که وارد ذهن فرد می شود، می توان تأثیر قدرتمند، مثبت و هماهنگ بر این جهان اعمال کرد و همچنین از حمل و نقل «.جلوگیری کرد. دور از خواسته های مضر

تکنیک به شرح زیر است: شما باید تصویری از خودتان بسازید که" چگونه می خواهید باشید و این تصویر را کامل کنید. این تصویر ایده آل متناسب با رشد درک شما از زندگی رشد و اصلاح خواهد شد. شما با مشکلاتی روبرو خواهید شد، بدون شک در این مورد، زیرا در حالت های قدیمی تفکر و عمل، عودهایی را تجربه خواهید کرد. ".این باید محرکی باشد برای اصرار در تغییر عادات فکری شما

ما می‌توانیم از نیروی افکار بدون هیچ خطری استفاده کنیم، اگر ذهن خود را بر روی یک آرمان عالی متمرکز کنیم، که هدف آن سعادت بشریت به طور کلی است، مثلاً آرمان برادری انسانی. در مورد این ایده‌آل به تفصیل فکر کنید و با جایگزین کردن آنها با

بلوک‌های سازنده مثبت (افکار) تمام عناصری را در تفکر خود که با آن در تضاد هستند حذف کنید.»

این افکار ذهن بسیاری را تحت تأثیر قرار می دهد و نیروی محرکه ای برای تغییر شرایط در این جهان ایجاد می کند. برای رسیدن به این هدف، تفکر مداوم و هدفمند ضروری است. با تمرین از خودگذشتگی و خودفراموشی، انسان راه‌های مؤثری برای کمک به دیگران برای کمک به خود نیز خواهد دید. بسیاری از مردم، اما نه به اندازه کافی، در حال انجام این نوع کارها برای مدت طولانی است. آیا می‌خواهی به آنها بپیوندی؟»

بازخوانی بخشی از این کتابچه در مورد استفاده از تخیل و آرزوهای بلند می تواند مفید باشد.

همچنین، مطالعه فصل ششم کتاب الکترونیکی من (در مورد روان سنتز روبرتو آساجیولی و عمل اراده) ممکن است برای به دست آوردن سرنخ های بیشتر در مورد چگونگی ادامه این تمرین مفید باشد. کار در گروه ممکن است ضروری باشد.

ورزش پاداش

به دیگران هم مانند خودتان آزادی بدهید

این نسخه از Vitvan
(https://ia904505.us.archive.org/13/items/the-practical-gnostic-teachings-of-ralph-m-de-bit-vitvan/The%20practical%20Gnostic%20teachings%20%20Ralph%20M%20deBit%20(Vitvan).pdf) آمده است

ایده این است که فرد نباید عقاید خود را به دیگری تحمیل کند. آن شخص ممکن است ایده های دیگری در مورد نحوه برخورد با زندگی داشته باشد.

تا زمانی که آن شخص حقوق طبیعی خود را نقض نکند و در فعالیت های مجرمانه یا بدی که به دیگران صدمه می زند، شرکت نداشته باشد، دیگر نیازی به تلاش برای وادار کردن کسی به فکر کردن مثل خودش نمی بینم. افراد دیگری نیز وجود خواهند داشت که می توان با آنها همکاری کرد. البته این بدان معنا نیست که نمی توان قاطعانه رفتار کرد.

ارجاعات بیشتر

کتاب الکترونیکی رایگان من:

Rediscovering Transcendence; Martin Euser

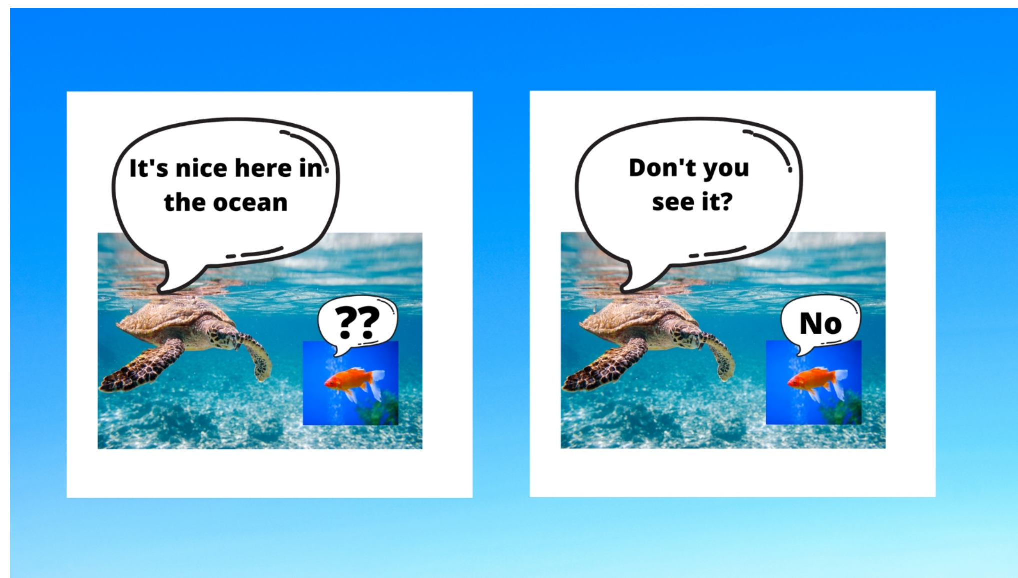
این یک کتاب مطالعاتی است. من بسیاری از ایده های کلیدی را از چندین سنت-حکمت در این کتاب فشرده کرده ام. منابع زیادی به سایر مطالب مطالعه، کتاب ها و ویدیوهای یوتیوب داده شده است.

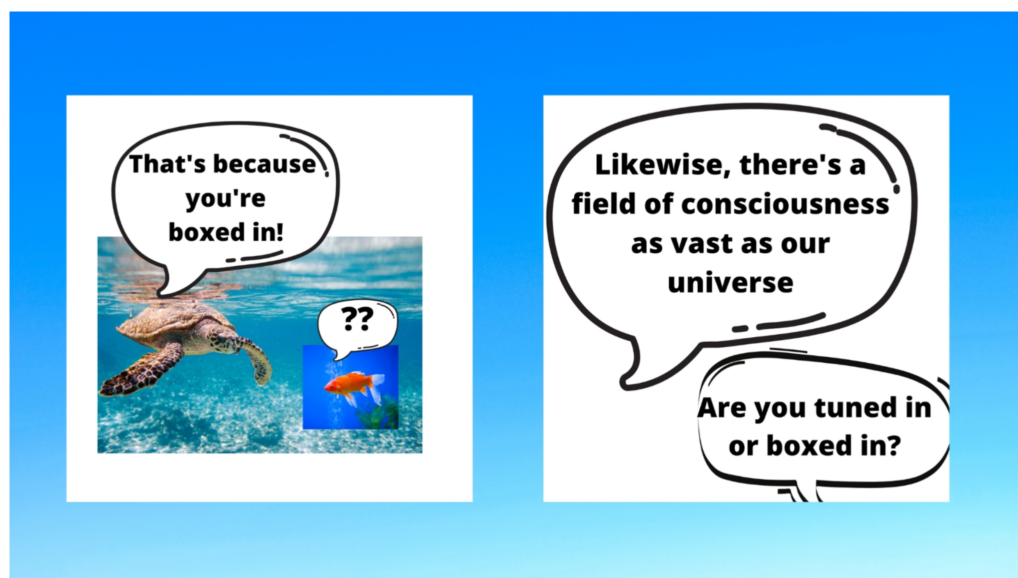
بخش روان سایبرنتیک در فصل اول بسیار خواندنی است و به خوبی با فصل دوم ارتباط دارد. آن فصل به بسیاری از جنبه‌های ذهن، نحوه هدایت توجه به فرکانس‌های دیگر طیف فکر و موارد دیگر می‌پردازد.

گروه مطالعاتی

یک گروه کاملاً جدید در فیس بوک توسط من برای کسانی ایجاد شده است که دوست دارند با دیگران درباره موضوعات کتاب من گفتگو کنند (بدون بحث یا مناظره). موضوع دو جنبه دارد: تحول فردی و تحول اجتماعی. با مراجعه به این صفحه می توانید عضو شوید (یا فقط پست ها را مرور کنید).(https://www.facebook.com/groups/848905856521311)

این جزوه: 23 سپتامبر 2023 نویسنده: مارتین یوزر





Cartoon from my Youtube channel